

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.Б.38 Физическая культура и спорт

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Направление подготовки: | Перевод и переводоведение |
| 2. Профиль подготовки: | Лингвистическое обеспечение
межгосударственных отношений |
| 3. Форма обучения: | Очно-заочная |

4. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование физической культуры личности, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания социальной значимости физической культуры, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

5. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.Б.38 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана.

Освоение дисциплины Б1.Б.38 «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.1 Элективные курсы по физической культуре

6. Содержание дисциплины

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

Модуль 1. Лыжная подготовка:

Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Модуль 2. Спортивные игры:

Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе. Техника приема мяча и передач мяча в нападении. Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе.

Модуль 3. Лёгкая атлетика:

Основы техники видов ходьбы и бега. Техника различных вариантов бега и ходьбы. техника бега ,прыжков и метания. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в волейболе.

Модуль 4. Спортивные игры Лёгкая атлетика:

Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в волейболе. Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча. Развитие ловкости и прыгучести. Развитие основных физических качеств.

7. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций
Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8. способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ОК-8 способность самостоятельно применять методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим возд; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различными современными понятиями в области физической культуры;- методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений.

8. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

9. Разработчик

МГПИ им. М. Е. Евсевьева, кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин, канд. пед. наук, доцент Филиппова Е. Н.